Rok X. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: Rocznie Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki . . . . 1 zł. 20 ct. 65 ct.
„ z przesyłką . . . . 1 „ 30 „ 70 „
Zamiejscowa „ „ . . . . 1 „ 50 „ 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

KWIECIEŃ 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

MENS SANA...

Kiedy ci Stwórca piękne dał ciało
I duszę dał nieśmiertelną —
Największą możesz okryć się chwałą,
Gdy całość stworzysz z nich dzielną.
Darmo zgrzyt piekła pięknu zaprzecza,
Harmonia — to bogów miano,
W niej to prawdziwa duma człowiecza:
Mens sana in corpore sano.

* * *

Z bezkrwistych mięśni, z nerwów rozstroju
Występek tylko się rodzi,
Zdrowie z trudami staje do boju,
Charłactwo — charłaków płodzi.
W zdrowych rodzinach i w zdrowiu dzieci
Zdrowa nam przyszłość jest daną;
Niech więc w twem życiu dewiza świeci:
Mens sana in corpore sano.

* * *

Zapór tysiące, trudów miliony,
To twarde życie narodu;
Tylko twardemi walcząc ramiony,
Nie zrobisz Polsce zawodu.
Szlachetnym duchem, żelazną dłonią
Ojczyznę wspieraj kochaną,
I niech ci w uchu te słowa dzwonią:
Mens sana in corpore sano.

J. Starkel. 1889.

O gruźlicy we Lwowie, jej przyczynach i o środkach ochronnych.

Odczyt Dra A. Pawlikowskiego
w Tow. „Skała“ dnia 19. stycznia 1890.

(Ciąg dalszy).

Ponieważ w ślinie suchotników zarazki chorobotwórcze się znachodzą przeto łatwo stać się może, że przez całowanie się zarażamy. Znany jest także wypadek, że pewien obrzezacz, suchotnik, u żydów śliną swoją zaraził 10ro dzieci. Suknie, bielizna i pościel suchotników mogą swobodnie przenieść chorobę z których na zdrowych, jeżeli były plwocinami gruźliczemi zanieczyszczone i nie odrażone.

Pozostaje mi jeszcze bardzo ważne pytanie na które obecnie odpowiem, a mianowicie, czy też w powietrzu wydechanem przez suchotników znachodzą się zarazki gruźlicze, a tem samem czy niem osoby drugie zarazić się mogą? Wszelkie dotychczasowe badania naukowe w tym kierunku czynione stwierdziły, że powietrze jakie suchotnik wydecha nie zawiera zarazków gruźliczych i nie zanieczyszcza nim powietrze w pokoju ani zaraża niem osoby w najbliższem otoczeniu. Powietrze w pokoju suchotnika może być zakażone, ale tylko przez plwociny jak to już wyżej wykazałem. Możemy zatem bez obawy suchotnika pielęgnować, zbliżać się do niego, tylko w czasie kaszlu należy się od niego usunąć, jego naczyń do picia i łyżek bez poprzedniego obmycia nie powinniśmy używać, ani mieszkać stale w jego pokoju, ani sypiać we wspólnem łóżku.

Dotąd poznaliśmy zarazek gruźliczy i drogi jakiemi dostać się może do organizmu zdrowego człowieka, obecnie zaś należy się zastanowić, czy każdy zarazek gruźliczy dostawszy się do organizmu jeszcze zdrowego wywołuje suchoty. Samo dostanie się zarazka do organizmu nie wystarcza jeszcze do rozwoju choroby i dzieje się niewątpliwie zbyt często, że organizm pozbywa się jego, lub staczając z nim walkę nie dopuszcza do rozwoju choroby. W tym względzie oświadczają uczeni zupełnie zgodnie, że trzeba być usposobionym, czyli że trzeba mieć warunki sprzyjające rozwojowi zarazka. Na czem jednak polega to usposobienie ściśle naukowo oznaczyć się nie da. Można tylko w ogóle powiedzieć, że organizm wątły, mało odporny na wszelkie czynniki powodujące osłabienie jego usposabia do nabycia gruźlicy. Wątła budowa ciała z urodzenia, złe lub niedostateczne odżywianie się, ciężkie choroby wyczerpujące siły żywotne człowieka, psychiczne wstrząsy, u kobiet częste ciąże i ciężkie porody, ciągła i wytężająca praca wsród niekorzystnych warunków społecznych, usposabia człowieka do nabycia gruźlicy i sprzyja rozwojowi zarazka skoro ten dostał się do organizmu jego. Kamieniarze, szczotkarze, kominiarze, kuśnierze, waciarze i w ogóle wszyscy pracujący w atmosferze zanieczyszczonej kurzem i pyłem narażeni są na choroby płuc. Piasek, drobiny węgla, pyłek i kurz dostawszy się do

oskrzeli drażnią w nich błonę śluzową, ranią ją, pobudzają do kaszlu i usposabiają tym sposobem do rozwoju gruźlicy. Wszelkie długotrwałe katary oskrzelowe sprzyjają bardzo przyjęciu się zarazka i jego rozwojowi. Mieszkania wilgotne, ciemne, brudno utrzymane, przeludnione i jak u nas jest zwyczajem mieszkania kątem, usposabiają zawsze do katarów płuc, a tem samem i do suchot. Już wyżej powiedziałem, że większa połowa suchotników umiera w naszem mieście w szpitalu. Ta większa połowa suchotników to są właśnie mieszkańcy owych najniezdrowszych pomieszkań. Zatrudnienie wywiera również potężny wpływ. Krawcy, szwaczki, szewcy, tkacze, szlifierze narażeni są więcej do nabycia gruźlicy niż wieśniacy, ogrodnicy lub rzeźnicy. Tak samo narażone są osoby umysłowo pracujące w postawie siedzącej. W tym względzie mógłbym przytoczyć wiele dowodów z obcej statystyki, ale nie chcąc nudzić cyframi, przytaczam statystykę własną dotyczącą lwowskich stosunków.

Spis zmarłych na gruźlicę podług zatrudnienia w latach:

	1883	1884	1885	1886	1887	1888
Akuszerki	—	1	—	1	1	—
Aptekarze	1	—	2	1	3	2
Bednarze	2	3	—	—	4	—
Bez zajęcia	21	17	10	17	19	24
Cukiernicy i kucharze	4	9	1	5	1	7
Dyetarjusze	20	22	20	22	14	27
Dozorcy więźni . .	4	—	3	—	—	—
Drukarze	3	8	8	5	10	8
Fryzjerzy i cyrulicy	1	3	4	2	1	6
Faktorzy i handełesy	30	19	15	15	13	15
Introligatorzy . . .	4	3	4	2	6	2
Kuśnierze, kapelusznicy i czapkarze	9	4	2	4	3	5
Krawcy	20	22	15	15	18	19
Kramarze, mleczarze i grajzlernicy . .	10	5	10	4	4	3
Kominiarze	3	1	—	—	—	—
Kelnerzy, szynkarze i wł. garkuchni .	11	13	15	9	10	16
Kamieniarze	4	1	2	1	2	2
Księża	2	—	3	2	3	2
Kupcy	9	13	16	21	12	13
Kotlarze i blacharze	2	4	5	3	4	1
Leśniczowie, ogrodnicy i ekonomi .	2	3	9	6	6	4
Lekarze i uczniowie medycyny	2	—	1	2	5	7
Literaci	—	2	5	1	2	3
Murarze	8	7	12	7	9	8
Muzykanci, malarze i artyści dram. .	7	11	5	9	9	13
Mechanicy, maszyniści	6	3	6	2	2	4
Nauczyciele	12	24	23	17	16	14
Oficerzy	6	4	4	3	3	4
Przekupki	7	6	10	10	4	3
Piekarze i mielnicy	9	4	7	9	6	8
Pozłotnicy i giserzy	3	3	2	4	—	1
Przedsiębiorcy . . .	3	2	2	—	4	5
Piwowarzy i gorzelnicy	9	—	2	2	1	1
Prebendarjusze domu ubogich	6	9	5	7	7	4
Powroźnicy i szmuklerzy	2	3	2	—	2	1
Rusznikarze i mosiężnicy	2	4	1	2	—	1
Rękawicznicy i rymarze	6	1	4	2	3	3
Rzeźnicy	3	6	4	4	8	4
Stolarze, cieśle i stelmachy	28	25	24	19	24	25
Szczotkarze	2	—	—	1	2	2
Szewcy	34	37	43	37	23	37
Ślusarze, kowale i pilnikarze	13	12	19	9	14	11
Słudzy kolejowi . .	15	15	9	10	21	9
Szlufirze, szklarze i rytownicy	3	1	2	—	1	—
Stroże domu	10	16	18	18	17	10
Studenci	18	18	13	14	13	10
Szwaczki	5	13	14	13	18	15
Tapicerzy i kołdrzarze	2	4	2	—	—	1
Tokarze	2	2	3	3	3	—
Tercjani szkolni . .	2	2	1	3	—	4
Urzędnicy	43	53	47	54	38	43
Właściciele domu i browaru	11	8	13	14	12	19
Woźni i listonosze .	15	9	18	13	20	15
Więźnie	55	55	53	61	44	44
Zakonnice	2	3	2	2	—	2
Zarobnicy	287	326	366	335	339	280
Zegarmistrze . . .	—	1	1	1	4	3
Żebracy	9	11	11	10	8	7
Żołnierze	18	25	34	26	26	32

Z podanego wykazu okazuje się, że najwięcej umiera u nas na gruźlicę zarobników, więźni, szewców, stolarzy, cieśli i stelmachów, krawców, dyetaryuszy, osób bez zajęcia (ubodzy), nauczycieli, żołnierzy i stróżów domu. Rozpatrzywszy się dokładnie we wszystkich rodzajach wymienionych zatrudnień, doznajemy smutnego wrażenia patrząc się jak obfity plon zbiera corocznie śmierć z gruźlicy, a dalej w jak smutnej doli pozostają wymienione zatrudnienia. Nie opisuję ujemnych warunków po naszych rękodzielniach, gdyż wszyscy znamy je dokładnie.

Przechodzę więc dalej do kwestyi często poruszanej o odziedziczaniu suchot. W tym punkcie zdania uczonych są podzielone. Jedni utrzymują, że gruźlicę się dziedziczy po rodzicach i to wcale często, inni zaś przeczą temu zupełnie, twierdząc, że dziedziczymy tylko usposobienie czyli dyspozycyę do gruźlicy. Za zdaniem pierwszych, a więc za dziedzictwem przemawia doświadczenie stwierdzone niestety zbyt często, że są choroby dziedziczne. Wobec dziedziczności innych chorób musimy przypuścić, że i gruźlicę dziedziczymy z tą tylko pocieszającą uwagą, że nie w tak licznych przypadkach jak powszechnie sądzimy. U chorych, u których przypuszczamy dziedzictwo może być prawdopodobnie tylko usposobienie do zagnieżdzenia się zarazka i jego rozwoju. To usposobienie zaś można w ciągu życia naszego zwalczać przez odpowiednie i rozumne pielęgnowanie ciała.

Wielce ciekawem jest jeszcze pytanie, czy też są miejscowości, gdzie mieszkańcy wcale nie ulegają gruźlicy i zupełnie nie znają tej choroby?

(Dok. nast.).

Ćwiczenia na poręczach w zwieszeniu i ze zwieszenia.

I. W środku poręczy.

A. Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

Zwieszenie postawne (też o ugięt. ramionach):
1. przodem, 2rącz, 2nóż (1nóż),
2. „ 2rącz na jednej poręczy,
3. łukiem, 2rącz, 2nóż (1nóż),
4. „ 2rącz na jednej poręczy,
5. bokiem, w prawo (w lewo),
6. tyłem, 2rącz, 2nóż (1nóż).

Zwieszenie leżąc (też o ugięt. ramionach):
7. przodem, 2rącz, 2nóż (1nóż),
8. „ 2rącz, na jednej poręczy,
9. łukiem, 2rącz, 2nóż (1nóż),
10. „ 2rącz na jednej poręczy,
11. tyłem, 2rącz 2nóż (1nóż).

Zwieszenie leżąc na przedudach (też o ugiętych ramionach):
12. 2rącz — 2nóż rozkrokiem w środku (zewnątrz) p.
13. 2rącz — 2nóż, na jednej poręczy,
14. 2rącz — 1nóż w środku (zewnątrz) p.,
15. 2rącz — 1nóż w „ skrzyżnie,
16. 1rącz — 2nóż rozkrokiem w środku (zewnątrz) p.
17. 1rącz — 2nóż, na jednej poręczy,
18. 1rącz — 1nóż, w środku p. skrzyżnie.

W zwieszeniu:
19. postawnem, ruchy wolnej nogi,
20. leżąc, ruchy wolnej nogi,
21. leżąc na przedudach, ruchy wolnej nogi,
22. „ „ „ „ wolnego ramienia.

Ze zwieszenia postawnego przodem, do:
23. zwiesz. postawnego przodem,
24. „ „ łukiem α) ręce w spokoju, β) nogi w spokoju,
25. zwiesz. postawnego bokiem,
26. „ leżąc przodem,
27. „ „ na przedudach,
28. „ „ tyłem.

Ze zwieszenia postawnego:
29. łukiem — zwiesz. postawne łukiem,
30. „ — „ „ bokiem,
31. bokiem — „ „ „
32. tyłem — zwiesz. leżąc tyłem,
33. „ — „ „ na przedudach,
34. „ — „ „ przodem.

Ze zwieszenia leżąc:
35. przodem — zwiesz. leżąc przodem,
36. „ — „ „ na przedudach,
37. „ — „ „ tyłem,
38. łukiem — „ „ łukiem,
39. tyłem — „ „ na przedudach.

II. Stopień.

Zwiesz. postawne (też o ramieniu ugiętem):
1. przodem, 1rącz, 2nóż (1nóż),
2. łukiem, 1rącz, 2nóż (1nóż).

Zwieszenie leżąc:
3. przodem, 1rącz, 2nóż (1nóż),
4. łukiem, 1rącz, 2nóż (1nóż).
5. postawnem: ruchy wolnego ramienia i nogi,
6. leżąc: ruchy wolnego ramienia i nogi.
7. Zwieszenia przewrotne *a)* nogi spojone w środku p., *b)* nogi rozkrocznie zewnątrz p.
8. Zwiesz. przerzutne *a)* opierając się, *b)* wolne.
9. Zwiesz. na przedbarkach: *a)* przodem, zewnątrz p., *b)* tyłem, w środku p.
10. Zwieszenie, też o ramionach ugiętych.
11. „ tyłem.
12. Zw. postawne przodem = zw. przewrotne.
13. „ „ „ = zw. przerzutne.
14. „ leżąc „ = zw. przewrotne.
15. „ „ „ = zw. przerzutne.
16. „ „ na przedud. = zw. przewrotne.
17. „ „ tyłem = zw. przewrotne.
18. „ przewrotne = zw. przerzutne.
19. W zwiesz. przewrotnem: ruchy nóg.
20. Zw. przewrotne = zw. o ram. ugiętych.
21. „ „ = zw. tyłem.
22. Z podporu na przedbarkach, opust do zwiesz. przewrotnego.

III. Stopień.

Zwiesz. leżąc o ramieniu ugiętem:
1. przodem, 1rącz, 2nóż (1nóż),
2. łukiem, 1rącz, 2nóż (1nóż).
3. Zw. leżąc tyłem o ramionach ugiętych.
4. Zwiesz. na przedudach (rozkrokiem).
5. „ „ udach.
6. „ przewrotne o ramionach ugiętych.
7. „ leżąc łukiem = zw. leżąc tyłem (naprzemianrącz wykrętem).
8. Z podporu, opust do zwiesz. przewrotnego.

B. Pochody, poskoki.

a) na miejscu, *b)* naprzód, *c)* wstecz.

I. Stopień.

Pochód:
1. w zwiesz. postawnem przodem.
2. „ leżąc przodem.
3. „ „ na przedudach.

Poskok:
4. w zwiesz. leżąc na przedudach.

II. Stopień.

Pochód:
1. w zwiesz. postawnem łukiem,
2. „ „ bokiem,
3. „ leżąc tyłem,
4. „ „ łukiem.

Poskok:
5. w zwiesz. postawnem przodem,
6. „ leżąc „

III. Stopień.

Pochód i poskok:
1. w zwiesz. o ramionach ugiętych,
2. „ przewrotnem (przerzutnem).

C. Wywijanie.

III. Stopień.

Wywijanie:
1. w zwiesz. o ramionach ugiętych,
2. „ „ w bok.
3. „ „ okrężne.
4. „ na przedbarkach przodem.
5. „ przedudach (rozkrokiem). (C. d. n.).

*

O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

(Dokończenie).

Jako tarcze do rzucania oszczepami służą obręcze wiszące lub stale przytwierdzone do słupów, figury, których głowy, urządzone na zawiasach, spadają po uderzeniu oszczepem, deski zwyczajne umieszczone na słupkach i t. p.

Wzorowo urządzona sala gimnastyczna dla szkół ludowych i średnich powinna posiadać nietylko potrzebne dodatkowe sprzęty i apteczkę, ale także przybory do gier a mianowicie:

50—60 pytek płóciennych lub skórzanych wypchanych kłakami,

3—4 balony z linewką,

kilkanaście piłek skórzanych mniejszych i kilka większych,

kilkanaście chorągiewek do wytyczania kierunków na boisku,

bęben,

kartusz ratunkowy z lekami i opatrunkami,

2 stołki o skośnych nogach,

4—6 materaców pod mostki 60 cm długich, 40 cm szerokich.

Urządzenie sal i boisk gimnastycznych dla szkół żeńskich.

Położenie, rozmiary i wewnętrzne urządzenie sali gimn. i boiska dla szkół żeńskich nie może się różnić pod względem hygienicznym i praktycznym od urządzeń tych, jakie przedstawiliśmy na początku. Urządzając salę wyłącznie dla dziewcząt, opuścić należy kozła, mostek do skoku w głąb, liny, a natomiast sprawić drabinę chwiejną,

deskę chwiejną,

obręcze i

rozciągle.

Drabina chwiejna *Tab. VI.*

Przyrząd ten składa się z kozła, drabinki o dwóch lub trzech szczeblach i pręta żelaznego jako osi, około którój drabinka się obraca.

Rozmiary kozła i pręta żelaznego są te same, co rozmiary kozła i pręta drabiny poziomój; długość drabinki wynosi 3 m, grubość półdrabków w części środkowéj wynosi 6 cm, szerokość 10 cm, zaś zaokrąglone końce mają w średnicy 5 cm. W samym środku drabiny od spodu znajdują się żelazne uszka-panewki dla osi. Najczęściéj używają zamiast kozła, jako podporę drabinki słupów drążkowych i drążka.

Deska chwiejna *Tab. VI.*

Przyrząd ten składa się z cztérech słupów wkopanych w ziemię lub wolno ustawionych zapomocą drucianych linewek i deski, zawieszonéj na cztérech żelaznych prętach.

Słupy sporządza się z dębiny, deskę zaś z drzewa sosnowego lub jodłowego.

W miejsce deski, można zawiesić żerdkę cienką. Ćwiczenia na takiéj żerdce chwiejnéj są jednak o wiele trudniejsze i nadają się tylko dla chłopców.

Obręcze *Tab. VI.*

Obręcze sporządza się z trzciny średnio grubéj; na obu końcach obręczy nasadza się rączki toczone 10 cm długie. Długość obręczy stosuje się do wzrostu ćwiczącego, a miarą w tym kierunku jest podwójna odległość od łokci do pięt.

Rozciągle *Tab. VI.*

Najtańsze, najtrwalsze a może i najpraktyczniejsze są rozciągle powrózkowe. Praktyczność ich polega na tém, że ciężarki, które do końców sznurów przyczepiamy, można dowolnie zmieniać przez ujmowanie lub dowawanie krążków żelaznych, czém łatwo stosować można ciężar do sił ćwiczącego.

Mniéj trwałe, jak pierwsze są rozciągle kauczukowe i gumielastyczne, raz, że po pewnym czasie tracą na sile, powtóre, że często pękają.

Najnowszym wynalazkiem są rozciągle sprężynowe w kształcie kulolaski żelaznéj.

Urządzenie sal i boisk gimnastycznych dla Towarzystw gimnastycznych.

Sale i boiska gimnastyczne przeznaczone dla Towarzystw, powinne leżeć w miejscu zdrowem, w niedalekiéj odległości od miasta. Rozmiary sali stosują się do liczby ćwiczących, a jako jednostkę do obliczania powierzchni sali przyjąć należy 6□ m—8□ m.

Oprócz sali, boiska, obszernych szatni i innych ubikacyj niezbędnych, powinno mieć Towarzystwo salę do szermierki, kręgielnię zimową, która służyć może jako strzelnica i kąpiele natryskowe.

Gimnastyczne urządzenie sali dla Towarzystw różni się od poprzednich większą rozmaitością przyrządów i przyborów, a mniejszą liczbą przyrządów jednogatunkowych. Oprócz wszystkich dotychczas opisanych przyrządów i przyborów, które bez najmniejszego wahania mogą mieć zastosowanie w gimnastyce męskiéj, przybywają jeszcze następujące:

Dwójżerdź pozioma.
Stół do woltyżowania.
Mostek elastyczny.
Drabina sznurowa.
Lina szczeblowa.
Lina skośna.
Żerdzie skośne.
Mostek do skoku w głąb.
Orczyk.
Paliki pionowe.
Szleje do mocowania.
Łęczki.
Maczugi.
Kulolaski.
Przybory do szermierki.
Drążek amerykański.

Dwójżerdź *Tab. VI.*

Przyrząd ten zastępuje poręcze i służy przeważnie do ćwiczeń w zwieszeniu i przejść ze zwieszenia w podpór.

Składa on się: *a)* z szyn żelaznych przymocowanych do deski przybitéj do ściany, w których znajdują się co 10 cm otwory na bolce, *b)* z kozła w zupełności podobnego do kozła drabiny pozioméj i *c)* dwóch żelaznych żerdzi, na końcach wygiętych w kolanka, ułatwiających bliższe lub dalsze rozstawienie żerdzi.

Stół do woltyżowania *Tab. VI.*

Rozmiary przyrządu tego podaje rysunek. **Nogi** stołu sporządza się z drzewa dębowego, deskę z drzewa sosnowego lub jodłowego. Obicie stołu składa się z włosienia i skóry.

Mostek elastyczny *Tab. VI.*

Mostek elastyczny najprostszéj konstrukcyi przedstawia rysunek na *Tab. VI.*, gdzie i rozmiary podstawek dębowych, żerdki i deski są dokładnie podane. Deskę przymocowuje się do żerdki stale zapomocą śrub.

Drabina sznurowa *Tab. VI.*

Grubość linewek wynosi 2·5 cm, grubość szczebla 2·5 cm, oddalenie szczebla od szczebla 40—50 cm. Zamiast drabin ze szczeblami drewnianymi, używają nieraz drabin ze szczeblami sznurowymi.

Lina szczeblowa *Tab. VI.*

Grubość liny wynosi 3 cm, długość szczebli 30—40 cm, grubość 3 cm.

Lina skośna *Tab. VI.*

Długość liny wynosi 7—8—10 m, grubość 4·5 cm. Górny koniec opatrzony jest w kółko żelazne, przymocowane zapomocą skóry do liny, dolny koniec również zapomocą kółka zaczepia się na hak tkwiący w ścianie, belce lub podłodze.

Żerdzie skośne *Tab. VI.*

Urządzenie żerdzi skośnych na boisku, gdzie się z miejscem nie liczymy, nie napotyka na żadne trudności, inaczéj się jednak ma rzecz z urządzeniem żerdzi w sali. Tu staramy się je tak urządzić, ażeby w każdéj chwili dały się odstawić — co byłoby rzeczą wprost niemożliwą, gdyż długość żerdzi wynosi 6 m, a grubość 8—10—12 cm, gdyby nie urządzenie szyn poziomych z boku tramu lub pionowych przy ścianie, jak wskazuje *Tab. VI.*

Używać żerdzi pionowych jako skośnych, jest rzeczą niebezpieczną dla ich cienkości, jak również nie jest rzeczą wskazaną wcielać je w plan naukowy dla szkół ludowych i niższych średnich, albowiem ćwiczenia na przyrządzie tym są zawsze połączone z większem niebezpieczeństwem, niż na innych.

Mostek do skoku w głąb *Tab. VI.*

Rozmiary podaje rysunek.

Orczyk (patrz o urządzeniu kółek).

Paliki pionowe *Tab. VI.*

Ćwiczenia na palikach pionowych mają na celu wyćwiczenie równowagi przez wstępywanie i zstępywanie po palikach, już to przodem, już to tyłem, bokiem, z obrotem i t. d.

Przyrząd ten składa się z dowolnéj liczby palików różnéj wysokości wkopanych w ziemię (na boisku), albo zaopatrzonych w podstawki. Uszeregowanie palików i oddalenie ich od siebie jest względne, stosuje się bowiem do wieku ćwiczących.

Szleje do mocowania.

Jest to 4 m długa linewka związana, opatrzona na dwóch sobie przeciwległych miejscach w miękkie gurty 1·50 m długie, 5—6 cm szerokie.

Łęczki *Tab. VI.*

Przyrząd ten sporządza się z drzewa dębowego, służy on do wyćwiczenia się w staniu na rękach. Rozmiary podaje rysunek.

Maczuga *Tab. VI.*

Przybór ten sporządza się z drzewa bukowego. Do domowego użytku nadają się bardzo dobrze maczugi, których ciężar zmieniać można przez ujmowanie lub dodawanie krążków żelaznych, nasadzając je na pręt, znajdujący się w odpowiedniem wydrążeniu maczugi, a przytrzymując je mutrą.

Kulolaska *Tab. VI.*

Przybór ten zastępuje laskę żelazną, ciężarki i maczugę; składa on się z laski żelaznéj podziurkowanéj w odstępach 5 lub 10 cm, i dwóch kul żelaznych, dających się na laskę nadziać i bolcem w miejscu przytrzymać. Przez rozmaite ustawienie kul przenosimy ciężar na jedno lub na oba ramiona, używając przybór ten jako maczugę, możemy ciężar powiększyć lub pomniejszyć przez odpowiedne posuwanie kul.

Drążek amerykański *Tab. VI.*

Urządzenie przyrządu tego składa się z dwóch dętych, 6 cm grubych, żelaznych słupów, które można także zastąpić grubszymi nieco słupami drewnianymi, — drążka i cztérech linewek drucianych.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Towarzystwa Sokole. W bieżącym roku liczymy 23 Towarzystw sokolich. Z tych wypada 16 na Galicję, a 7 na Księstwo Poznańskie. Mianowicie posiadają Towarzystwa gimnastyczne następujące miasta *a)* w Galicji: 1. Jarosław, 2. Jasło, 3. Kołomyja, 4. Kraków, 5. Lwów, 6. Nowy Sącz, 7. Oświęcim, 8. Przemyśl, 9. Rzeszów, 10. Sambor, 11. Sanok, 12. Stanisławów, 13. Stryj, 14. Tarnopol, 15. Tarnów, 16. Wadowice; *b)* w Ks Poznańskiem: 1. Berlin, 2. Bydgoszcz, 3. Gniezno, 4. Inowrocław, 5. Ostrów, 6. Poznań, 7. Szamotuły. Z tego krótkiego zestawienia wypływa, że sprawa odrodzenia fizycznego, a co za tem idzie i moralnego wnika zwolna w coraz szersze zastępy naszego społeczeństwa i cieszy się coraz pomyślniejszym rozwojem. W tem miejscu niech nam wolno będzie zwrócić się z prośbą do ludzi czynu, a miłujących kraj, by nie szczędząc trudu i mozołu dla pożytecznej sprawy, jęli się obywatelskiej pracy i wzięli na swe barki inicjatywę zakładania Towarzystw sokolich w miastach, w których są wszelkie dane do zawiązania i rozwoju Sokoła, jakoto: w Bochni, w Brodach, w Brzeżanach, w Buczaczu, Drohobyczu, w Złoczowie i w in-

nych, tem bardziej, że w tej mierze są już usiłowania rozpoczęte i obywatelstwo miejskie przygotowane, potrzeba tylko inicjatorów o dobrej woli i pewnej energii, by sprawę doprowadzili do skutku. Mamy też niepłonną nadzieję, że w krótkim czasie zrodzą się nowe Towarzystwa sokole.

Sokoł lwowski. W miesiącu marcu b. r. uczęszczało na ćwiczenia:

1. członków	około	120	w 12	zastęp.,	w 3	god. tyg.
2. uczniów	„	130	w 8	„	w 3	„
3. uczenic	„	100	w 6	„	w 3	„
4. uczniów od 6—8 lat	„	30	w 2	„	w 3	„
5. grono nauczycz.	„	25	w 1	„	w 3	„
6. naucz. ludowych	„	15	w 1	„	w 3	„
7. z gimnaz. I.	„	153	w 12	„	w 4	„
8. „ II.	„	246	w 12	„	w 4	„
9. „ IV.	„	280	w 16	„	w 4	„
razem		1099	w 70	zastęp.,	w 30	godz.

Sokoł nasz otrzymał w bieżącym roku od Galicyjskiej Kasy oszczędności 300 zł. subwencji. Bóg zapłać!

Do ważniejszych uchwał Wydziału należy powzięta w sprawie ułatwienia członkom stowarzyszeń akademickich przystępowanie do Towarzystwa gimnastycznego. Wydział wychodząc z założenia, że w interesie samego Towarzystwa i jego dążeń leży właśnie jak najliczniejsze garnięcie się doń młodzieży, nie zawahał się poświęcić kwestje pieniężne — zasadniczym.

Mając na sercu ciągły wzrost Towarzystwa wybrał Wydział komisją mającą obmyśleć sposoby pomnożenia liczby członków, tudzież warunki zaprowadzenia nauki szermierki.

Na walne zgromadzenie mające się odbyć w dniu 31. marca, ewentualnie 16. kwietnia b. r. uchwalono wnieść zmianę §. 17. i 19. statutu Towarzystwa co do wymaganego kompletu, ponieważ dotychczasowe doświadczenia pouczyły, że członkowie, którzy mniej interesują się sprawami Towarzystwa, abstynencją swoją narażają na niepotrzebną stratę czasu członków gorliwych, a słuszną jest rzeczą, aby ci ostatni decydowali o sprawach Towarzystwa przy liczniejszym komplecie na zgromadzeniu pierwszem, skoro mogą to czynić przy mniej licznym komplecie na drugiem.

Przyznano dalej kilkunastu uczniom i uczenicom Towarzystwa uwolnienia od całkowitej lub częściowej opłaty należytości za naukę gimnastyki.

Przyjęci zostali do Towarzystwa następujący członkowie: 1. Bayer Frańc. urzędn. bank., 2. Białaczewski Józ. politechn., 3. Borzemski Ant. urzędn. archiw. kraj., 4. Deryng Wład. skarb. Tow. kred. ziems., 5. Gołogórski Hier. urzędn. Magist., 6. Hauswald Edwin politechn., 7. Issakowicz Ant. urzędn. bank., 8. Jarosiewicz Kaź. prakt. kraj. Dyr. skarbu, 9. Jerzabek Ferd. politechn. 10. Jonasz Maur. bankier, 11. Konuszewski Józ. politechn., 12. Korabiowski Wacł. akadem., 13. Korosteński Zygm. kand. adw., 14. Korytowski Adam urzędn. asek., 15. Letnik Maur. urzędn. bank., 16. Malisz Tad. akadem., 17. Mokrzycki Stan. rzeźnik, 18. Osberger Jul. porucznik, 19. Padlewicz Frańc. urzędn. górn., 20. Patek Kar. inspekt. kolej., 21. Piasecki Wład. słuch. weteryn., 22. Plohn Lud., ajent dziennik., 23. Sokołowski Ant. prof. szkoły real., 24. Stadtmüller Lud. restaur., 25. Stromwasser Sal. akadem., 26. Talko Kaź. politechn., 27. Topolnicki Jul. akadem., 28. Bihuski Winc. kontr. kolej., 29. Chowaniec Józ. inżyn. miejs., 30. Cybański Ant. zecer, 31. Hahn Wikt. akadem., 32. Hansel Arn. akadem., 33. Huczyński Bol. akadem., 34. Kalmus Izyd. akadem., 35. Kobylański Tad. politechn., 36. Köhler Stan. kupiec, 37. Korczyński Józ. akadem., 38. Lewicki Jan akadem., 39. Lewicki Tad. prof. gimn., 40. Markowski Lud. sędzia, 41. Motylewski Stan. rzeźnik, 42. Mayer Alek. akadem., 43. Mitter Rajm. akadem., 44. Mossakowski Wład. adj. podatk., 45. Piżl Jan radca rachun., 46. Połturak Adolf akadem., 47. dr. Reiss Alb. adwok. kraj., 48. Rewakowicz Jan akadem., 49. Rogawski Kar. techn., 50. Sadłowski Wład. politechn., 51. Słoniński Wład. dyrekt. kolei państw., 52. Seyfried Kam. akadem., 53. Sypniewski Wikt. politechn., 54. Strzelecki Kaź. akadem., 55. Szygowski Aleks. adj. podatk., 56. Schilling Walen. dzierżawca hotelu, 57. Sokal Henr. bankier, 58. Smoleński Maryan majster blach., 59. Tobiasz Daw. farmaceu., 60. Titz Tyt. koncep. skarb., 61. Uhle Kar. akadem., 62. Wolski Wacł. inżyn., 63. Wannenmacher Lud. urzędn. asek., 64. Zaharjewicz Jul. prof. politechn. (D. c. n.)

Sokoł w Nowym Sączu urządza na rzecz głodnych odczyty popularne. Pierwszy odczyt odbył się d. 4. marca b. r. „Pogadanki z dziedziny prawodawstwa, zastosowane do życia codziennego i towarzyskiego" przez rejenta Łucjana Lipińskiego, prezesa Sokoła. Na ten sal cel urządzoną została w sali Sokoła wenta 27. marca b r.

Sokoł krakowski urządza letnie boisko na własnym placu tuż przy gmachu. Ponieważ za silnie by słońce operowało, gdyż miejsce to wolne nie ma żadnego cieniu — nim więc drzewka zasadzone urosną — proponuje zarząd gospodarczy wznieść nakrycie z płótna żaglowego nad miejscem przeznaczonem na letnie boisko do ćwiczeń. — W połowie kwietnia ma się odbyć walne zgromadzenie.

Sokoł w Bydgoszczu: prezesem jest obecnie K. Gączerzewicz, majster szewski; sekretarzem Towarzystwa Meliński.

Sokoł Poznański. W r. 1891 ma się odbyć zjazd Sokołów w Poznaniu.

Sprawy szkolne.

Na posiedzeniu komisji budżetowej dnia 12. marca b. r. przy rubryce „gimnazja" oświadczył p. minister Gautsch, że w sprawie nauki gimnastyki po gimnazjach (co do której komisja budżetowa uchwaliła rezolucję na poprzedniem posiedzeniu), celem pozyskania pewnej podstawy dla rozporządzeń w tym względzie, nakazał Radom szkolnym krajowym zbadać urządzenie, szczególniej zaś jakość lokalów gimnastycznych i koszta tej nauki. Zasadniczo ważność nauki gimnastyki w szkołach średnich musi być, rozumie się, zupełnie uznaną.

Krajowa Rada szkolna odbyła dnia 24. lutego b. r. posiedzenie, na którem poruczono naukę gimnastyki w gimnazjum w Wadowicach tamtejszemu Towarzystwu gimnastycznemu Sokoł.

W rękach Towarzystw sokolich spoczywa obecnie nauka gimnastyki w ośmiu następujących szkołach średnich, w Krakowie: 1. w gimnazjum św. Jacka, 2. w szkole realnej, we Lwowie: 1. w gimnazjum I., 2. w gimn. II., 3. w gimn. IV., w Tarnopolu: 1. w gimnazjum, 2. w szkole realnej, w Wadowicach: w gimnazjum, a udzielają takowej kwalifikowani nauczyciele: Teofil Tyszecki, Antoni Durski, Edmund Cenar, Wiktor Tyblewicz, Władysław Janikowski, Romuald Kwiatkowski, Wilhelm Nowicki, Stanisław Szytyliński, Kaźmirz Usiekniewicz.

W dziewięciu szkołach średnich nie ma wcale nauki gimnastyki, mianowicie w gimnazjach: w Jaśle (460 uczniów), w Kołomyi (481 ucz.), w Nowym Sączu (365 ucz.), w Przemyślu (807 ucz.), w Rzeszowie (511 ucz.), w Stanisławowie (578 ucz.), w Tarnowie (538 ucz.), w Złoczowie (285 ucz.), w Buczaczu (291 ucz.). Przeto 4316 uczniów jest pozbawionych z korzystania dobroczynnej nauki gimnastyki, dlaczego, nie wiemy. W imieniu dobra naszej młodzieży wzywamy wręcz zarządy Towarzystw sokolich: w Jaśle, w Kołomyi, w Nowym Sączu, w Przemyślu, w Stanisławowie i Tarnowie, by się tą sprawą gorliwie zajęły i usilnie nastawały na legalnej drodze u przełożonych władz szkolnych, by nauka gimnastyki, bodaj na razie, jako przedmiot nadobowiązkowy (przecież są równe prawa dla wszystkich szkół średnich w kraju) została zaprowadzoną w powyżej wymienionych zakładach.

Z początkiem bieżącego roku została wprowadzoną nauka gimnastyki w gimnazjum w Samborze, a udzie-

lania takowej podjął się kwalifikowany nauczyciel Franciszek Nowosielski.

Nie umiemy sobie wytłumaczyć, dla czego w trzech seminarjach nauczycielskich męskich t. j. w Stanisławowie, w Tarnopolu, w Tarnowie i w jednym żeńskim: w Przemyślu, nie ma wykładów i ćwiczeń praktycznych z gimnastyki? Czy te zakłady są wyjęte z pod ogólnej ustawy? Czy wychodzący z nich kandydaci nauczycielscy nie są obowiązani do udzielania gimnastyki w szkołach ludowych? Kładziemy również i tę sprawę na sercu zarządom Towarzystw sokolich.

W ośmioklasowej wydziałowej szkole żeńskiej im. „Jadwigi“ we Lwowie nie ma w naukowym programie nauki gimnastyki. W swoim czasie ś. p. nieboszczyk dr. Tadeusz Żuliński sprawą tą gorliwie się zajmował, a nawet był już bliskim celu swego, że nauka gimnastyki w tej szkole zostanie jako przedmiot obowiązkowy zaprowadzoną, lecz przedwczesny zgon przerwał w tym kierunku usiłowania Jego i cała sprawa spełzła na niczem, z jawną szkodą zakładu. Godziwą byłoby rzeczą, by który z reprezentantów Rady miejskiej poruszył tę kwestję na plenum Rady i by sprawa powyższa pomyślnie dla dobra zakładu została załatwioną. Na trudności by to nie natrafiło, gmach Sokoła znajduje się w pobliżu, a rutynowanych i inteligentnych nauczycieli nie brak.

Park dra Jordana w Krakowie.

Dr. Jordan, jeden z najgorliwszych propagatorów zdrowotności w Krakowie, urządził w roku zeszłym park, który stanowi ważny przyczynek do postępu plantacji miejskich od kilku lat wybitnie wyrażonemu w grodzie wawelskim. Jak każdy u nas działacz społeczny, nie mało gorzkich chwil przebył organizator parku tego zanim stłumiwszy poważniejszą opozycję i błahą intrygę celu dopiął. Zyskał wszakże nagrodę, której główną część stanowi rezultat pracy jego, gdyż w istocie ćwiczenia w parku odbywające się stanowią rzecz o tyle pożyteczną, o ile jedyną w swoim rodzaju.

Zanim przejdziemy do pobieżnego opisu ćwiczeń, czyli zabaw dziecinnych, następujących parę szczegółów winniśmy przytoczyć:

1. Zabawy i ćwiczenia są zupełnie bezpłatne; ażeby zaś dzieci zamożniejszych rodzin usuwane nie były od współudziału w zabawach, istnieją puszki, do których każdy może składać pieniądze na dalsze ulepszenie instytucji.

2. Udział w zabawach może brać każdy bez wyjątku, byle był umyty, miał suknie niedziurawe i słuchał komendy przewodnika: nieposłuszni wydaleni są natychmiast, stąd pochodzi wzorowy ład i porządek wśród ogromnej masy dzieci.

Mówić wolno dzieciom tylko po polsku; z początku musiano kilka razy żydków upominać, że szwargotać nie wolno, — w krótkim czasie odzwyczaili się i nigdy więcej żargonu nie słyszano.

3. Żadnemu dziecku nie wolno bawić się osobno, mogą się bawić tylko razem, pod kierunkiem nauczycieli, których nazwano przewodnikami, aby dzieci o szkole zapomnieli. — W dnie świąteczne, w których bywała ogromna liczba chłopców rzemieślniczych, wprowadził dr. Jordan zwyczaj, że gromady chłopców (po 30-tu) wybierali sami z pośród siebie przewodnika, gdyż trudno mieć tylu nauczycieli.

4. Wszystkie zabawy i ćwiczenia odbywały się według programu ogólnego, i według programów dziennych, ułożonych przez p. Homińskiego, który powołany został do prowadzenia zabaw i ćwiczeń urządzanych w parku. Każdy przewodnik dostawał codziennie kartkę, co na jakim placu i z jakiemi przyrządami ma tego dnia robić.

5. Gromady przechodząc z placu na plac inny, lub celem odpoczynku spacerując po ogrodzie śpiewają chórem.

Korespondent „Zdrowia“ w następujący sposób opisuje gry i zabawy dziecinne, nadające instytucji postać całkiem swoistą:

„Po obu stronach głównej alei ćwiczyła się młodzież; po stronie lewej oddział malców biegał do mety, za nimi drugi zastęp skakał o tyczce, trzeci zastęp chodził na szczudłach, a za tymi zastępami wykonywały dziewczęta ćwiczenia z wywijadłem długiem. Na prawo przedstawił mi się znowu inny widok. Tu malcy próbowali sił swoich w mocowaniu i pojedynkowaniu się „po chińsku“ (nazwa ćwiczenia gimnastycznego), starsi nieco chłopcy obok budowali piramidę dwupiętrową, inna wreszcie gromada chłopców rzucała oszczepami do tarczy. Za temi zastępami ćwiczyło się jeszcze kilka zastępów na przyrządach gimnastycznych; tu zauważyliśmy ćwiczenia na poręczach, koniu, dwudrążku, drabinie skośnej, kółkach, orczyku, ćwiczenia na spinalni i równoważni. Opuściwszy to miejsce, skierowałem swe kroki do miejsca, gdzie się wznosił słup wysoki. Zbliżywszy się poznałem, że to krążnik, na którym wdzięcznie bujały starsze panienki. Ćwiczenia tu wykonywane zupełnie się różnią od ćwiczeń dla chłopców i można powiedzieć, że przyrząd ten jakby stworzony tylko dla gimnastyki żeńskiej. Zaraz obok na placu równo obitym, bawili się chłopcy w wieku 5—6 lat, jak zauważyliśmy, w ślepą babkę, cztery kąty i piec piąty, polowanie i t. p., a panienki grały w krokieta. Na dwóch większych placach odbywały się ćwiczenia wspólne, na większym z nich przerabiali chłopcy ćwicze- z ciążkami, na mniejszym wykonywały panienki pochód ozdobny z laskami, co budziło ogólne zajęcie, a młodsze strzelały z łuków. Zmierzając z tego placu ku pawilonowi, by się tam mlekiem pokrzepić, zobaczyłem jeszcze jeden zastęp dziewcząt w wieku 6—8 lat, używających jazdy konnej z wielkim zapałem, zwłaszcza, że konik, jedyny dotąd egzeplarz, sprowadzony ze Szwecji do środkowej Europy, a naśladujący ruch galopującego konia, jako nowość wielką budził ciekawość. Dowiedziawszy się, że nazajutrz miało się odbyć w parku uroczyste zakończenie ćwiczeń i zabaw, nieomieszkałem się tam udać. Tu ledwie się mogłem przecisnąć, gdyż, choć się jeszcze uroczystość nie rozpoczęła, już tłumy doborowej publiczności, wśród której byli i naczelnicy władz, zapełniały ogród. Z uderzeniem oznaczonej godziny, na znak dany przez dra Jordana, rozpoczęły się ćwiczenia przy dźwięku muzyki wojskowej. Odbywały się one kolejno zastępami, a młodzież wykonywała je z takiem zacięciem, że oklaskom nie było końca. Ćwiczenia gimnastyczne zakończyły się o oznaczonym czasie pochodem ozdobnym, wykonanym przez panienki i odśpiewaniem przez nie krakowiaka, ułożonego na cześć twórcy zabaw. Tu jednak nie koniec uroczystości, gdyż na plac opróżniony przez panienki, zmierzał marsowym krokiem przy odgłosie bębna pod wodzą p. Staszczyka pułk pierwszy dzieci krakowskich, złożony przeważnie z uczniów szkół średnich w wieku 12—16 lat. Dwustu jednakowo ubranych (płócenne ubrania) chłopców wykonywało przy rozwiniętej chorągwi rozmaite ewolucje z taką precyzją, że i starzy żołnierze tego by się nie powstydzili. Równocześnie z uderzeniem oznaczonej godziny skończyły się ćwiczenia wojskowe, poczem dyrektor Maciołowski złożył drowi Jordanowi imieniem matek serdeczne podziękowanie za opiekę nad zdrowiem dzieci. Po tym akcie udał się pułk przed pawilon, gdzie utworzył szpaler. Tu dzieci wywoływane przez kierownika zabaw (p. Homińskiego), otrzymywały z rąk małżonki czcigodnego twórcy zabaw w upominku książki treści wiekowi odpowiedniej, a dr. Jordan, zachęciwszy je do pracy umysłowej, na nowo się rozpoczynającej, pożegnał życzeniem: do widzenia na rok przyszły.

Korzystając z uprzejmości dra Jordana, prosiłem o udzielenie mi dat statystycznych, które Wam, szanowni czytelnicy, podaję. Otóż w maju i czerwcu ćwiczenia odbywały się od $5^1/_2$—7, a brało w nich udział przeciętnie 500 dzieci dziennie, w środy liczba ta wzrastała do 700, w soboty do 900 (w tym dniu bowiem brała udział w za-

bawach i młodzież żydowska) a w niedziele brało udział w zabawach około 1200 młodzieży płci obojga. Zabawy prowadziło w dni powszednie 10 nauczycieli, w soboty 12, a w niedziele i święta 15 nauczycieli. Przez pół godziny odbywały się ćwiczenia wspólne, a przez godzinę, bądź ćwiczenia na przyrządach z jedną zmianą, bądź zabawy i gry gimnastyczne (jak n. p. gra w piłkę, obręcze i t. p.) Z uderzeniem godziny 7mej kończyły się ćwiczenia. W lipcu zabawy odbywały się od 6—7½, a w sierpniu znowu od 5½—7. Jaki wpływ wywarły ćwiczenia, zauważano to u kilkorga skrofulicznych dzieci, które nietylko że nabrały sił i dostawały zdrowej cery, ale i obrzęki gruczołów chłonnych znacznie się u nich zmniejszyły, a rumieniec, gość nigdy na ich twarzach nie widziany, teraz po raz pierwszy zawitał. Jeżeli zatem usiłowanie jednostki tak błogie wydało owoce, to daleko większe korzyści społeczeństwu dostarczyć może działalność miast, które zakładając ogrody i urządzając zabawy dla dzieci, nie będą potrzebowały rozszerzać cmentarzy".

(Czasopismo „Zdrowie" nr. 53).

Kronika.

Dr. Kaźmirz Pawlikowski, członek grona nauczycielskiego lwowskiego Sokoła złożył chlubnie egzamin adwokacki. Szczęść Boże!

Teofil Tyszecki naczelnik krakowskiego Sokoła złożył swe obowiązki, jako kierujący nauczyciel z dn. 1. kwietnia b. r. Dla Sokoła krakowskiego jest to strata niepowetowana, gdyż druh T. Tyszecki nie tylko był fachowo wykształconym, rutynowanym i sumiennym nauczycielem, ale też i dzielnym, ofiarnym, na wskróś przejętym sokolą ideą, serdecznym Sokołem, który od chwili założenia krakowskiego Sokoła, a więc przez lat pięć, pracował z zapałem poświęcając czas swój, ba nawet i zdrowie dla dobra sprawy sokolej. Należy mu się słusznie od wszystkich miłujących kraj nasz obywateli, a w szczególności od Sokoła krakowskiego najgorętsze uznanie.

Sokoł kołomyjski urządził dnia 2. lutego b. r. „bal Sokołów" w sali kasynowej Resursy. Czysty dochód przeznaczono na fundusz budowy sali Towarzystwa. Bal odbył się świetnie, a dochód uzyskany jest dość znacznym.

Sokoł tarnopolski urządził dnia 12. marca b. r. publiczne ćwiczenia uczniów Towarzystwa przy współudziale kapeli miejskiej.

Sokoł w Ostrowie, po miesiącu istnienia liczy obecnie czterdziestu członków.

Clarke, jeden z najsłynniejszych teologów, którego dowody za jestestwem bóstwa zjednały mu między współczesnymi trwały tryumf, pokrzepiał się po trudach swej umysłowej pracy tem, że w swem mieszkaniu ustawiał rząd stołów w małych od siebie oddaleniach i kolejno takowe przeskakiwał. Codziennie przed objadem i przed pójściem do snu odbywał te ćwiczenia po pół godziny.

Kardynał Richelieu, jeden z największych polityków swego czasu, a też i późniejszego, miał zwyczaj, by się fizycznie rozruszać, nakreślić w pewnej wysokości kreskę na ścianie w swej kancelaryi i starał się potem takowej ręką dosięgnąć zapomocą poskoku w górę. Gdy mu się udało sięgnąć ręką wyżej, nad oznaczoną kreskę, był w tym dniu w wyśmienitym humorze, w przeciwnym razie był bardzo markotnym i niebezpiecznym dla spraw Europy. Jeden z jego popleczników, Baisrobert, który miał doń zawsze wolny przystęp, przydybał go raz przy powyższem ćwiczeniu, lecz jako sprytny dworzanin, rzekł natychmiast, nie okazawszy najmniejszego zdziwienia: „Zakładam się Eminencjo, o co chcecie, że mi się uda, jeszcze wyżej podskoczyć", zdjął, wcale się nie żenując, surdut ze siebie i skakał wraz z kardynałem w zawody. Nie potrzeba dodawać, że się wystrzegał, zwyciężyć Eminencję.

Dźwiganie kamieni. W starożytnem rycerskiem zamczysku Hohentwiel, o którym pisał Scheffel w swej powieści „Ekkerhart" było zwyczajem, że każdy obcy, jakiegobądź stanu, chcąc zwiedzić gród, musiał, celem uzyskania wolnego wstępu, wynieść z dołu, od stóp góry, na której zamek stał, kamień przepisanej wagi, za co potem otrzymywał z fundacji ks. Christoph z r. 1554 ogromny kielich wina. Ciężar kamienia nie śmiał wynosić mniej jak 40 funtów. Pewien silny wirtembergski przyboczny gwardzista wyniósł kamień 210 fnt. ważący, a książe Eberhard Ludwig z Wirtembergii bryłę 79 fnt. wagi mającą. W księdze zwiedzających, każdy gość wpisywał swe imię, godność i ciężar wydźwiganego kamienia. W niej czytamy: landgraf Max z Fürstenbergu w r. 1672 wyniósł kamień 118 fnt. ważący; niejaki v. Eyb 106 fnt.; znów v. Phull r. 1697 53 fnt.; niejaki F. C. Forstner z Dombrevis 67 fnt. Zwyczaj powyższy, który trwał aż do początku ubiegłego stulecia miał prawdopodobnie na celu dostarczanie kamieni służących do naprawy zamczyska. Podobny zwyczaj wynoszenia kamieni istniał również w Czechach, gdzie pątnicy, udający się do kościoła w Kbell, musieli z pod studni leżącej na dole, na górę wynosić kamienie i składać je przed kościołem.

Waga krwi. Zdrowy człowiek posiada 28 do 30 funtów krwi, co niemal piątą część ciężaru jego wynosi.

Wpływ gimnastyki na rozwój ciała. Ciekawe daty podają pod tym względem dwaj lekarze francuscy. Według dokonanych przez nich pomiarów na 100 ćwiczących u każdego po 5 miesięcznych ćwiczeniach zwiększyła się objętość piersi przeciętnie o 2½ cm., barku 1·28 cm., przedbarku 0·57 cm. W wspieraniu przybyło na sile 28 kilo, natomiast ubytek tłuszczu zbytecznego wynosił 7½ kilo.

3000 mil (ang.) w 65 dniach zamierza odbyć niejaki Harriman z Boston, oczywiście o nagrodę 3000 dolarów. Towarzyszyć mu będzie dwóch dozorców na koniach.

Po amerykańsku. P. Rumellowa, kapitanowa damskiego klubu bicyklowego w Buffalo w ubiegłym roku przebyła 2937 mil angielskich.

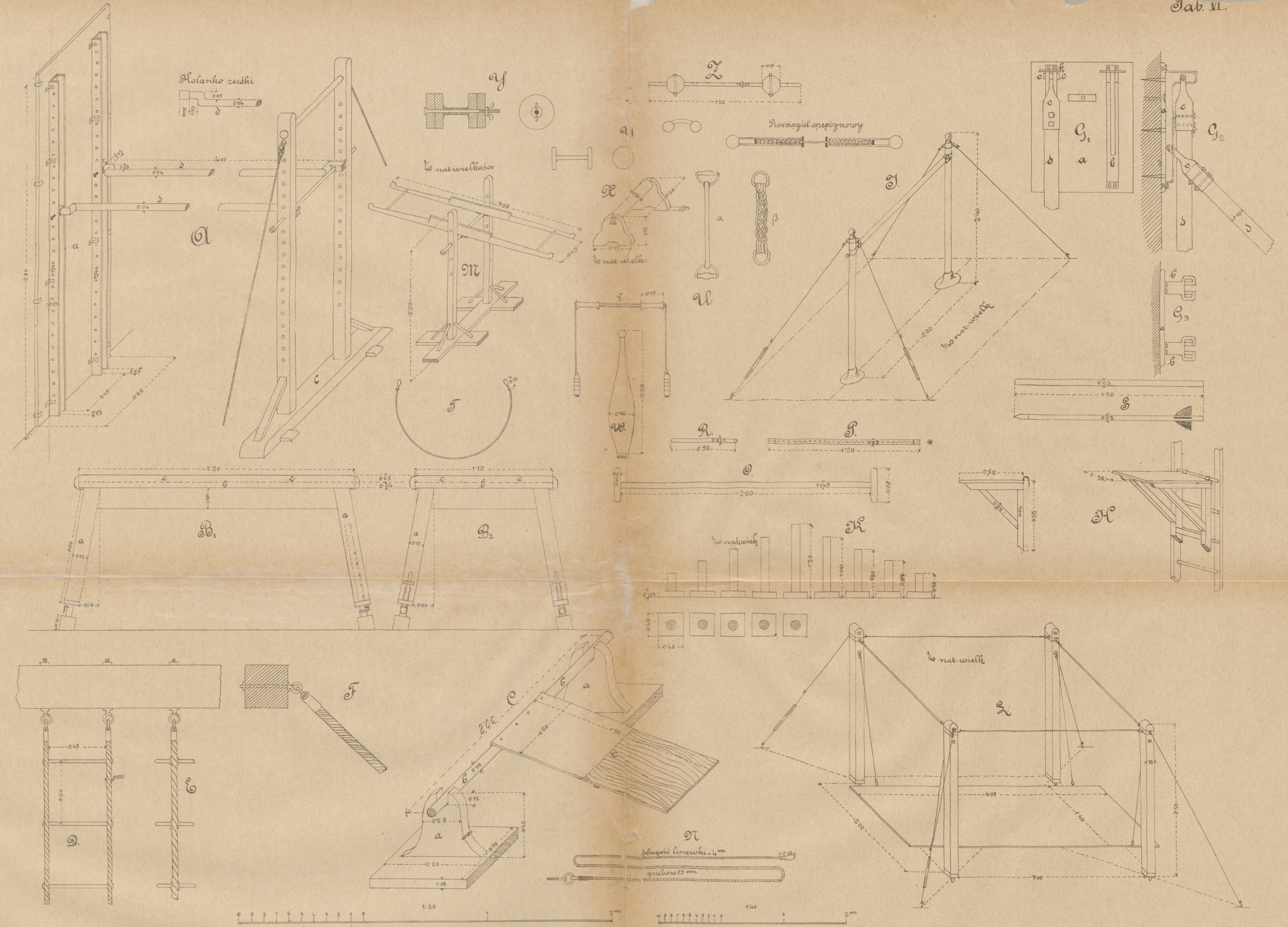
Nadzór nad gimnastyką w szkołach. Miasto Hanower ustanowiło osobnego inspektora, któremu poruczono nadzór nad nauką gimnastyki w szkołach miejskich, a prócz tego zobowiązano nauczycielom i nauczycielkom wykładać teorją gimnastyki.

Śmiertelność w Austrji. W bardzo interesującym wykładzie przedstawił dr. Prest', że śmiertelność w Austrji wynosiła od 1873—1882 na tysiąc 32·3, a mianowicie u mężczyzn 34·6, u kobiet 30·0 i była w tych krajach niższa, w których mniej analfabetów i tak w Tyrolu wynosi 9·4 nieumiejących ani czytać ani pisać powyżej 6ciu lat, a śmiertelność 25·7, w Galicji 7·4 analfabetów a śmiertelność 37·7, w Bukowinie 8·4 analfabetów a śmiertelność 39·7. Cyfry te są najlepszą wskazówką korzyści z oświay.

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t.: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich".

Treść: Mens sana... — O gruźlicy we Lwowie, jej przyczynach i o środkach zaradczych (c. d.) — Ćwiczenia na poręczach w zwieszeniu i ze zwieszenia. — O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich (dok.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Park dra Jordana w Krakowie. — Kronika.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".



A. Dwójżerdź pozioma
a. deska;
b. szyny żelazne;
c. kozieł z linewkami drucianymi;
d. żerdzie żelazne.

Stół do woltyżowania.
B1 widok z boku – B2 widok z przodu
a. nogi z sprężynami;
b. deska;
c. obicie.

C. Mostek elastyczny (sprężynowy)
a. podstawki;
b. żerdź;
c. deska.

D. Drabina sznurowa.
E. Lina szczeblowa
F. Lina skośna.

Żerdzie skośne
G1 widok z przodu – G2 widok z boku – G3 widok szyn z góry.
a. deska;
b. szyny żelazne;
c. okucie żerdzi;
d. żerdzie

H. Mostek do skoku w głąb.
I. Drążek amerykański.
K. Paliki pionowe.
L. Deska chwiejna.
M. Drabina chwiejna.
N. Wywijadło.
O. Pchadło.
P. Laska żelazna oprawna w drzewo.
R. Krótka laska do mocowania.
S. Oszczepy.
T. Obręcz trzcinowa

U. Rozciągle.
α. gutaperchowe;
β. gumielastyczne plecione;
γ. sznurowe.

W. Maczuga
X. Łęczki.
Y. Ciężarki,
Z. Kulolaska.